

(7-11 лет.)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-78
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-80
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-46
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	28-45
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	6-44
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	129-51
<u>Обед</u>			
60	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-77, Белки-1, Жиры-8, Углеводы-2	27-77
220	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-113, Белки-2, Жиры-6, Углеводы-12	12-08
90	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-187, Белки-16, Жиры-13, Углеводы-1	69-22
150	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-149, Белки-5, Жиры-1, Углеводы-31	8-58
20	Хлеб пшеничный	Калорийность-24, Белки-1, Углеводы-5	3-56
50	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-99, Белки-3, Жиры-1, Углеводы-20	6-09
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-833, Белки-29, Жиры-29, Углеводы-111	155-74
<u>Полдник</u>			
75	Пита с сыром.	Калорийность-10, Белки-228, Жиры-10, Углеводы-24	75-75
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	17-92
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	26-00
Итого за Полдник		Калорийность-271, Белки-230, Жиры-10, Углеводы-56	119-67
Итого за день		Калорийность-1 602, Белки-275, Жиры-61, Углеводы-222	404-92

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор

Кириякова Е.В.



(12-18 лет)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
Завтрак			
10	Масло сливочное	Калорийность-66, Жиры-7	14-78
15	Сыр полутвердый	Калорийность-55, Белки-3, Жиры-4	19-80
50	Омлет натуральный яйцо, молоко, масло сливочное, соль	Калорийность-75, Белки-5, Жиры-6, Углеводы-1	21-46
200	Хлопья кукурузные с молоко, хлопья кукурузные	Калорийность-160, Белки-6, Жиры-5, Углеводы-23	28-45
200	Чай с сахаром и лимоном, 200/11 сахар, лимон, чай черный	Калорийность-48, Углеводы-11	3-60
40	Хлеб пшеничный	Калорийность-47, Белки-2, Углеводы-10	6-44
100	Груша	Калорийность-47, Углеводы-10	34-98
Итого за Завтрак		Калорийность-498, Белки-16, Жиры-22, Углеводы-55	129-51
Обед			
100	Салат из свежих помидоров и огурцов помидоры свежие, горошек зеленый (консервированный), огурцы свежие, масло растительное, лук зеленый, зелень свежая, соль	Калорийность-129, Белки-1, Жиры-13, Углеводы-3	47-21
270	Суп крестьянский с рисом с говядиной со сметаной капуста белокочанная, картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, сметана, говядина, масло растительное, соль	Калорийность-139, Белки-2, Жиры-8, Углеводы-15	27-86
100	Куриное филе в сырном соусе филе куриное, сметана, сыр, масло растительное, соль	Калорийность-207, Белки-18, Жиры-15, Углеводы-1	74-84
180	Макароны отварные макаронные изделия, соль	Калорийность-179, Белки-6, Жиры-1, Углеводы-37	10-30
30	Хлеб пшеничный	Калорийность-35, Белки-1, Углеводы-7	5-18
60	Хлеб ржано-пшеничный	Калорийность-119, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-24	6-82
200	Напиток витаминный сахар, шиповник (плоды сушеные), изюм	Калорийность-137, Белки-1, Углеводы-30	6-45
100	Яблоко	Калорийность-47, Углеводы-10	21-99
Итого за Обед		Калорийность-992, Белки-33, Жиры-38, Углеводы-127	200-65
Полдник (рекомендация)			
75	Пита с сыром.	Калорийность-10, Белки-228, Жиры-10, Углеводы-24	
200	Сок фруктовый	Калорийность-208, Белки-1, Углеводы-20	
100	Банан	Калорийность-53, Белки-1, Углеводы-12	
Итого за Полдник		Калорийность-271, Белки-230, Жиры-10, Углеводы-56	
Итого за день		Калорийность-1 761, Белки-279, Жиры-70, Углеводы-238	330-16

Калькулятор

Цыплакова О.А.

Шеф-повар

Валеева О.А.

Директор
учреждения

Кириякова Е.В.